

1日の消費カロリーを知ってメタボ対策

## カロリズム

夏真っ盛り。日差しも強く、気温も高い。この季節に運動をする時は、無理をせず、十分な水分補給を心掛けたい。さて、運動はもちろんだが、寝ている時にもカロリーを消費するというし、自分の1日の消費カロリーをはかれるアイテムはないものか……と思っているところに飛び込んできたのが、歩いて、仕事をして、ポーツとして測定中というキャッチコピー。タニタの活動量計「カロリズム」というアイテムは身につけておくだけで、ポーツとしても消費されるカロリーを測定してくれるというのだ。早速、株式会社タニタを訪問しお話を伺った。

「カロリズムにも歩数計の機能は搭載されていますが、歩数計とは別のカテゴリ、活動量計というカテゴリの新製品として発売させて頂きました。歩いている時はもちろん、それ以外の日常生活でもカロリーを消費しています。基礎代謝もありますし、洗濯物を取り込んだり、窓拭き、お風呂掃除などの動作でも、かなりの消費カロリーがあります。それらを数値化するのがカロリズムなんです」と語るのは、ご対応頂いた、広報室の横田さん。

使い方はいたって簡単。最初に時刻、年齢、性別、身長、体重、体脂肪率、歩幅を設定して上半身に装

着するだけ。これだけでポーツとしている間の消費カロリーもわかるという。

「もちろん、筋肉量などで個人の消費カロリーは違ってきますので、消費カロリーを測定する呼吸分析法のデータと、動きを感知する3Dセンサーから得られるデータに、登録した個人の体組成情報を組み合わせた独自のアルゴリズムで、どれくらいのカロリーを消費したかを推定しています」と語る横田さん。

日本に4台しかないヒューマンカロリーメーターという機械の中に24時間入った被験者に、指示する行動を全部やって貰って出た消費カロリーと、同時に3Dセンサーを装着し独自のアルゴリズムから推定した消費カロリーを比べると、相関は0.907程度。ほぼ正確な数値が出たというから信頼度は高い。

カロリズムでわかるのは1日の消費カロリーだけでなく、表示項目としては、「総消費エネルギー量/安静時代謝量」「活動エネルギー量/脂肪燃焼量」「24時間カロリズムグラフ」「歩数/時計」「歩行距離/歩行時間」「メッツ/

自分の1日の消費エネルギーを知った上で、ダイエットするもよし、今の体型をキープするもよし、メタボ対策をするもよし。

カロリズムは自分の身体をマネジメントしてくれるアイテムなのだ。



### カロリズム

価格：オープン価格

① 24時間カロリズムグラフ

② 1日の総消費エネルギー量を表示

③ 安静時代謝量を表示

※安静時代謝量とは座って安静にした状態で1日過ごした時の消費エネルギー量のこと。

### 株式会社 タニタ

住所：東京都板橋区前野町 1-14-2

TEL：03-3967-9655

<http://www.tanita.co.jp/products/calorism/index.html>

「24時間カロリズムグラフ」は1日の活動量の変化を棒グラフで確認する事ができる。朝8時にグラフが高くなっているのは、駅から会社まで歩いたからとか、掃除機をかけたなど、自分の行動と紐付いているのは当然なのだが、改めて見てみると行動履歴帳のように面白い。

「24時間カロリズムグラフ」は1日の活動量の変化を棒グラフで確認する事ができる。朝8時にグラフが高くなっているのは、駅から会社まで歩いたからとか、掃除機をかけたなど、自分の行動と紐付いているのは当然なのだが、改めて見てみると行動履歴帳のように面白い。